

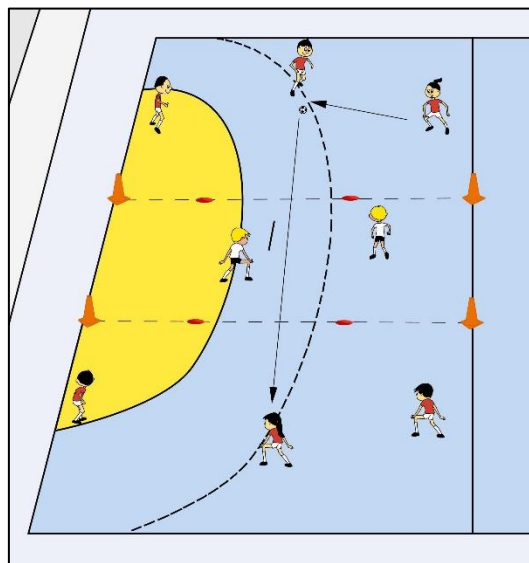
## 3-Zonen Passen

ca. 15min

Diese Form zum Passspiel in der Halle lässt sich ideal in 2 Gruppen auf 2 Hallenhälften durchführen. Hier lassen sich die Schwerpunkte Passspiel mit angepassten Gegenerdruck, erster Kontakt sowie Entscheidungsfindung und Freilaufverhalten gut im Wechsel mit freien Spielformen auf Tore trainieren.

### Aufbau:

- in einer Hallenhälfte eine Mittelzone markieren
- Breite max. 20m; Tiefe der Außenzone max. 10m, Mittelzone 5m



### Ablauf:

Je 3 SpielerInnen je Außenzone spielen gemeinsam gegen 2 SpielerInnen, die die Mittelzone nicht verlassen dürfen. Ziel ist durch flaches Passspiel jeweils von Außenzone zu Außenzone zu kombinieren. Nach einer festen Zeitvorgabe oder bei Balleroberung erfolgt ein Wechsel der SpielerInnen in der Mittelzone

### Coaching:

- Positionierung und offene Stellung
- anspielbar sein
- Tempo und Passschärfe

### Variation:

- 3 SpielerInnen in der Mittelzone
- nach vorgegebener Anzahl von Pässen in der Außenzone darf ein Spieler auch die Mittelzone verlassen und außen stören

Viel Spaß beim „nachtrainieren“ wünschen die Trainer und SpielerInnen des Förderzentrum Nord.